



高等职业教育“十二五”规划教材

DAXUESHENG JIUYE YU CHUANGYE ZHIDAO

大学生就业 与创业指导

主编 章小莲



航空工业出版社

高等职业教育“十二五”规划教材

大学生就业与 创业指导

主编 章小莲

航空工业出版社

北 京

内 容 提 要

本书分为5个模块,14个项目。模块一为职业生涯规划,包括认识自我、认识职业、职业生涯规划3个项目。模块二为职业核心能力培养,包括职业核心能力分析、职业核心能力培养、职业核心能力提升3个项目。模块三为职业精神培养,包括职业精神、职业精神培养2个项目。模块四为就业指导,包括形势与政策、就业准备2个项目。模块五为创业指导,包括创业教育概述、创业的定义、创业准备、创业过程4个项目。

图书在版编目(CIP)数据

大学生就业与创业指导 / 章小莲主编. — 北京 :
航空工业出版社, 2015.9
ISBN 978-7-5165-0874-9

I. ①大… II. ①章… III. ①大学生—职业选择
IV. ①G647.38

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第208701号

大学生就业与创业指导 Daxuesheng Jiuye yu Chuangye Zhidao

航空工业出版社出版发行

(北京市朝阳区北苑2号院 100012)

发行部电话: 010-84936597 010-84936343

北京忠信印刷有限责任公司印刷

全国各地新华书店经售

2015年9月第1版

2015年9月第1次印刷

开本: 787×1092

1/16

印张: 22.75

字数: 526千字

印数: 1—3000

定价: 38.00元



编者的话



高校毕业生就业难已成为全社会广泛关注的热点问题。我国各级政府和主管部门高度重视大学毕业生的就业问题,不仅下发了多个关于大学生就业的文件,而且采取了强有力的解决措施,并出台了许多优惠政策。但是,高校毕业生的就业问题依然不容乐观,就业形势依然紧张、严峻。“大学生就业率”已成为一个公众关心的指标。

中国社科院 2014 年《社会蓝皮书》的数据显示:2014 年大学生失业率为 17.6%。2015 年全国普通高校毕业生将达 749 万人,预计 100 万以上的大学生难以找到工作,就业形势十分严峻。在国家越来越重视职业教育的今天,职业院校的毕业生规模越来越大,培养合格的职业技术人才以满足社会的需求是高等职业院校的职责。通过就业指导,帮助学生树立正确的择业观,引导学生开拓思路,提高认识,摆正位置,正视就业现实,掌握求职方法,克服好高骛远、急功近利的思想,实现顺利就业已成为当前高校改革和发展的紧迫任务。要做好毕业生的就业工作,就需要学校从事就业指导工作的相关部门认真探寻就业指导的客观规律,为大学生提供及时而科学的指导和服务。鉴于此,对高校毕业生就业指导进行全面分析和研究,编写一套科学系统、具有较强指导意义的教材有着特别重要的意义。本书的编写旨在帮助高校学生全面了解就业指导的意义、内容和方法,提升学生的就业能力和综合素质,为就业做好充分准备。

本教材紧紧围绕教育部相关文件精神,结合我国高等教育改革和高校发展的特点,吸取最新的教学和科研成果,立足于大学生就业的现实,以职业生涯规划与发展为主线,突出模块化的项目任务引导,通过职业生涯规划、职业核心能力培养、职业精神培养、就业指导、创业指导 5 个模块,引导学生“思”与“练”,不断地自我认识、自我调整、自我完善,最大限度地实现自己的人生价值。希望本书可以帮助大学生们扬起属于自己的职场风帆,平安就业、满意就业,实现从理想职业到职业理想的转变。

本书由江西电力职业技术学院周志担任主审,江西电力职业技术学院章小莲担任主编,江西电力职业技术学院朱建华、吴肖明、彭冰担任副主编,江西电力职业技术学院张猛、徐明庆、白金强、鲁剑峰、李建平、熊明、钟玉文参与编写。

参与编写本教材的编者都是从事高职教育的一线教师和从事就业指导工作的专业人员,由于我们的研究能力和学术水平有限,书中难免疏漏和不当之处,敬请专家和读者指正,以便我们修订。

编 者

2015 年 8 月

本书编委会

主 审：周 志

主 编：章小莲

副主编：朱建华 吴肖明 彭 冰

参 编：张 猛 徐明庆 白金强 鲁剑峰

李建平 熊 明 钟玉文

“ 目 录 ”

模块一 职业生涯规划	1
项目一 认识自我	2
一、明确自身优势	2
二、找出自身不足	3
三、进行多方面分析	4
四、明确选择方向	5
项目二 认识职业	5
一、兴趣与职业	6
二、气质与职业	9
三、性格与职业	11
项目三 职业生涯规划	15
一、职业生涯规划的原则	16
二、职业生规划的要害	17
三、职业生涯规划制订的步骤	18
四、职业生涯规划相关理论	26
模块二 职业核心能力培养	33
项目四 职业核心能力分析	34
一、职业核心能力的定义	34
二、培养职业核心能力的重要性	35
项目五 职业核心能力培养	38
一、执行力培养	38
二、创新能力培养	47
三、沟通能力培养	69
四、时间管理能力培养	78
五、情绪管理能力培养	86
项目六 职业核心能力提升	107
任务1 执行力提升	107

任务2 创新能力提升	109
任务3 沟通能力提升	111
任务4 时间管理能力提升	113
任务5 情绪管理能力提升	117
模块三 职业精神培养	121
项目七 职业精神	122
一、职业精神的定义	122
二、职业精神四要素	123
三、职业精神缺乏的表现	125
四、职业精神缺乏的危害	127
五、导致职业精神缺乏的原因	128
项目八 职业精神培养	129
一、责任意识培养	130
二、团队意识培养	138
三、规范意识培养	144
四、服务意识培养	151
模块四 就业指导	159
项目九 形势与政策	160
一、就业形势解析	160
二、就业协议	164
三、劳动合同	168
四、人事代理	185
五、社会保险	188
项目十 就业准备	190
一、知识、技能	190
二、求职心理	195
三、搜集信息	202
四、求职材料	213
五、求职礼仪	227
六、面试技巧	237
七、顶岗实习导读	245
八、离校手续办理	249

模块五 创业指导	255
项目十一 创业教育概述	256
一、创业教育的内涵	257
二、大学生创业教育的内容	258
三、开展大学生创业教育的意义	261
项目十二 创业的定义	262
一、创业的内涵	262
二、创业的意义	263
三、创业的要素	264
四、创业的特征	265
项目十三 创业准备	266
一、创业精神培养	266
二、创业者素质与能力	269
三、创业潜力自我评估与决策	281
项目十四 创业过程	288
一、创业动机产生	288
二、创业机会识别	290
三、创业机会评估	297
四、创业项目选择与评估	302
五、组建创业团队	309
六、制定创业计划	311
七、创立企业	320
附录 就业政策与信息导航	325
附录一	325
附录二	331
附录三	336
参考文献	355

模块一

职业生涯规划

学习目标

从 1999 年开始,高校持续扩招,大学生从受宠的精英变成了普通的大众,就业形势日趋严峻。通过本模块的学习,综合、全面地认识自己;认识职业、职业理想、职业生涯的概念;结合社会现实环境,分析自己的兴趣、气质、性格,切实树立职业理想,并制定职业生涯规划。



项目一 认识自我



项目任务

要制订大学生职业生涯规划的第一步就是充分认识自我。本项目的任务就是要全方位、多方面、多角度地深入了解自我。只有明确自身优势、找出自身不足,做好自我分析认识,才能明确自己的职业方向。



引导案例

林小姐,26岁,大专学历,中文专业,参加工作已4年多。刚毕业时,父母托关系把她安排到了一家报社做编辑。但由于文笔不好,工作成绩始终不行,压力越来越大的林小姐就辞职了。她的第二份工作是一家公司的文员,平时做一些打字之类的琐碎小事,林小姐觉得学不到什么东西,于是又辞职了。后来她又找了几份工作,都和第二份工作差不多。目前林小姐在一家公司做经理秘书,对这份工作,林小姐还是比较满意的。

最近同学聚会,林小姐发现周围的老同学个个比自己混得好,甚至有些已当上了经理。再看看自己,经理秘书虽听起来不错,但不过是吃青春饭,说不定哪天就失业了,所以林小姐想换一份稳定的工作。但她想来想去,除了文员、经理秘书这些,也想不出其他工作了。

【点评】林小姐之所以会面临现在的尴尬局面,很大程度上应该归结为她对自己没有正确的分析和认识,没有对自己的职业生涯规划。如果她知道如何规划自己的职业生涯,那么毕业后就不会象无头苍蝇一样,迷茫不已。

一、明确自身优势

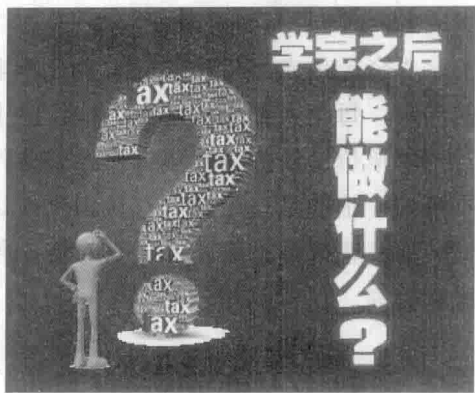
(一) 我能干什么

明确自己的能力大小,给自己打打分,看看自己的优势和劣势,这就需要进行自我分析。通过对自己的分析,旨在深入了解自身,根据过去的经验,选择、推断未来可能的工作方向与机会,从而彻底解决“我能干什么”的问题。只有从自身实际出发,顺应社会潮流,有的放矢,才能马到成功。个体是不同的,是有差异的,我们要找出自己与众不同的地方并发扬光大。现在的就业形势很严峻,这就要求我们找到自己的核心竞争力,从而能

在职场上找到自己的一席之地。

（二）我学习了什么

在学习期间，我从学习的专业中获取了什么收益？我参加过什么社会实践活动，提高和升华了哪方面知识？专业也许在未来的工作中并不起多大作用，但在一定程度上决定自身的职业方向，因而尽自己最大努力学好专业课程是职业生涯规划的前提条件之一。很多职业是有专业技术要求的，这无疑成了一个门槛。掌握了一门专业技能，就等于有了敲门砖，多了一份参与竞争的實力。



（三）我曾经做过什么

即自己已有的人生经历和体验，如在学校期间担任学生干部，曾经为某知名组织工作过等社会实践活动，取得的成就及积累的经验，获得过的奖励等。经历是个人最宝贵的财富，往往从侧面可以反映出一个人的素质、潜力状况，因而备受招聘组织的关注。同时这也是简历的亮点所在和重要组成部分，绝对忽视不得。对应聘者来说，经历往往比知识更为重要，因为许多事情只有经历过，才可能有深刻体会。判断一个人的才能，只有在实践的时候才会真正发现其长处与不足。

（四）我最成功的是什么

我做过很多事情，但最成功的是什么？为何成功，是偶然还是必然？是否自己能力所为？通过对最成功事例的分析，可以发现自我优越的一面，如坚强、果断、智慧超群，以此作为个人深层次挖掘的动力之源和魅力闪光点，形成职业规划的有力支撑。寻找职业方向，往往要从自己的优势出发，以己之长立足社会。

二、找出自身不足

（一）性格的弱点

人无法避免与生俱来的弱点，必须正视，并尽量减少其对自己的影响。譬如，一个独立性强的人会很难与他人默契合作，而一个优柔寡断的人绝对难以担当组织管理者的重任。卡耐基曾说：“人性的弱点并不可怕，关键要有正确的认识，认真对待，尽量寻找弥补、克服的方法，使自我趋于完善。”因此要安下心来，多跟别人好好聊聊，尤其是与自己相熟的，如父母、同学、朋友等交谈，看看别人眼中的你是什么样子，与你的预想是否

一致,并找出其中的偏差,这将有助于自我提高。每日三省,提高自身修为,修正性格弱点,对将来的工作、生活都大有裨益。

(二) 经验与经历中所欠缺的方面

“金无足赤,人无完人”,由于自我经历的不同,环境的局限,每个人都无法避免一些经验上的欠缺,特别是面对招聘单位纷纷打出数年工作经验条件的时候。有欠缺并不可怕,怕的是自己还没有认识到或认识到了而一味地不懂装懂。正确的态度是:认真对待,善于发现,并努力克服和提高。



三、进行多方面分析

(一) 社会分析

社会在进步,在变革,作为即将步入社会的大学生们,应该善于把握社会发展脉搏。这就需要做社会大环境的分析:当前社会、政治、经济发展趋势;社会热点职业门类分布及需求状况;所学专业在社会上的需求形势;自己所选职业在目前与未来社会中的地位情况;社会发展对自身发展的影响;自己所选择的单位在未来行业发展中的变化情况,在本行业中的地位、市场占有及发展趋势等。对这些社会发展大趋势问题的认识,有助于自我把握职业社会需求、使自己的职业选择紧跟时代脚步。

(二) 组织分析

这应是个个人着重分析的部分,组织将是你实现个人抱负的舞台,西方关于职业发展有句名言“你选择了一个组织,就是选择了一种生活”。特别是现代组织越来越强调组织文化的建设,对员工的适应生存能力要求越来越高,因而应对你将寄身其中的组织的各个方面做详细了解;在知己知彼的基础上,只有两者之间拥有较多的共同点,才是个人融入组织的最佳选择。

(三) 人际关系分析

个人处于社会庞杂环境中,不可避免地要与各种人打交道,因而分析人际关系状况显得尤为必要。人际关系分析应着眼于以下几个方面:个人职业发展过程中将与哪些人交往;哪些人将对自身发展起重要作用;工作中会遇到什么样的上下级、同事及竞争者,对自己会有什么影响,应如何相处、对待,等等。

四、明确选择方向

通过以上自我分析认识,我们要明确自己该选择什么职业方向,即解决“我选择干什么”的问题,这是个人职业生涯规划的核心。职业方向直接决定着一个人的职业发展。职业方向的选择应按照职业生涯规划的四项基本原则,结合自身实际来确定,即选择自己所爱的原则(你必须对自己选择的职业是热爱的,从内心自发地认识到要“干一行,爱一行”,只有热爱它,才可能全身心地投入,做出一番成绩),择己所长的原则(选择自己所擅长的领域,才能发挥自我优势,注意千万别当职业的外行),择世所需的原则(所选职业只有为社会所需要,才有自我发展的保障),择己所利的原则(应该本着“利己、利他、利社会”的原则,选择对自己合适、有发展远景的职业)。

项目二 认识职业



项目任务

通过本项目的学习,根据个人的兴趣、气质和性格来选择自己的职业,并确定职业发展目标。



引导案例

菲尔·强森的父亲开了一家洗衣店,他把儿子叫到店中工作,希望他将来能接管这家洗衣店。但菲尔痛恨洗衣店的工作,所以懒懒散散的,提不起精神,只做些不得不做的工作,其他工作则一概不管。有时候,他甚至干脆“缺席”。他的父亲十分伤心,认为自己养了一个没有野心、不求上进的儿子,觉得在自己的员工面前丢尽了脸。有一天,菲尔告诉父亲,他希望到一家机械厂做个机械工人,一切从头开始。这令他的父亲十分惊讶。不过,菲尔还是坚持了自己的意见。他穿上油腻的粗布工作服,去从事比洗衣店更为辛苦的工作,工作时间也更长,但他竟然快乐地在工作中吹口哨。后来,他选修了工程学课程,研究引擎,装置机械。最终,他成为了波音飞机公司的总裁,并且制造出“空中飞行堡垒”轰炸机,帮助盟国军队赢得了世界大战。

如果菲尔当年留在洗衣店不走,他和洗衣店,尤其是他的父亲死后,会变成什么样子呢?整个洗衣店肯定会破产,一无所得。菲尔·强森正是因为志存高远,选择了适合自己发展的事业,所以最终他成功了。

【点评】兴趣是最好的老师。如果你认真去做自己感兴趣的事，从事一项自己喜欢的工作，那么工作本身就能给你满足感，你工作起来就会有激情、有干劲，永远不会疲倦，你的职业生涯也会从此变得妙趣横生。因此，我们在设计职业生涯时务必考虑自己的个性特点，珍惜自己的兴趣爱好，选择自己喜欢的职业。

《现代汉语词典》解释说职业是指个人在社会生活中所从事的作为主要生活来源的工作。这一定义比较宽泛，它应属于广义的职业范畴，而通常所指的职业是狭义的职业范畴，即职业是人们为了谋生和发展而从事的相对稳定的、有收入的、专门类别的社会劳动，即人们所获得的一系列社会位置。它是人们的生活方式、经济状况、文化水平、行为模式、思想情操的综合反映，也是一个人的权利、义务、权力、职责、地位的一般性表征。

从社会的角度讲，职业是劳动者获得的社会角色，劳动者因此而为社会承担一定的义务和责任，并得到社会的承认，实现社会控制，维持社会运转和创造社会财富；从个人的角度讲，职业则是劳动者“扮演”的社会角色，通过劳动获得稳定、合法的收入，维持生活，参与社会活动，发挥个人潜能为社会做贡献。这也是职业这种特定的社会活动区别于其他社会活动的主要特点。

要做好职业发展规划，就要对职业有个正确的了解，要根据个人的兴趣、气质和性格来选择自己的职业，并确定职业发展目标。

一、兴趣与职业

在规划个人职业发展时，不仅需要知道自己有能力从事什么样的工作，也需要知道自己对哪类工作感兴趣。只有将职业和兴趣结合起来考虑，才更有可能取得职业生涯的成功。获得诺贝尔物理奖的华人科学家丁肇中曾说过：“兴趣比天才重要。”一个人如果能根据自己的兴趣去选择职业生涯，他的主观能动性将会得到充分发挥。即使十分疲倦和辛劳，也总是兴致勃勃，心情愉快；即使困难重重，也绝不灰心丧气，而是能想尽办法，百折不挠去克服它，直到成功。



（一）什么是兴趣

兴趣是个体力求认识，掌握某种事物，并经常参与该种活动的心理倾向。或者说，兴趣是个体积极探究某种事物的认识倾向，它表现为人们对某件事、某项活动的选择性态度和积极的情绪反应。当我们对某种事物感兴趣时，就会对该种事物表现出肯定的态度，并

积极思考、探索 and 追求。美国曾对两千多位著名的科学家进行调查,发现很少有人是由于谋生的目的而工作,他们大多是出于个人对某一领域问题的强烈兴趣而孜孜以求,不计名利报酬,忘我地工作。他们的成功是与他们的兴趣相联系的。当兴趣直接指向与职业有关的活动时,就称之为职业兴趣。

职业兴趣在人的职业活动中发挥着重要作用,主要表现为影响人的职业定向和职业选择、开发人的能力、激发人的探索力与创造力、增强人的职业适应性和稳定性。一个人所从事的工作与其职业兴趣相吻合,能发挥其全部才能的80%~90%,并能长时间地保持高效率的工作而不疲劳;反之,在这方面只能发挥全部才能的20%~30%,还容易感到厌倦和疲劳。由此可见,职业兴趣极大地影响着人们在相应职业中的工作绩效。

(二) 兴趣对职业发展规划的影响

兴趣对职业发展规划的影响主要表现在以下三个方面。

1. 兴趣是职业发展选择的重要依据

兴趣是最好的老师,是一种强大的精神力量。兴趣可以使人集中精力去获得自己所喜欢的职业知识,启迪智慧并创造性地开展工作。当一个人对某种职业产生兴趣时,他就能发挥整个身心的积极性;就能积极地感知和关注该职业知识和动态,并且积极思考,大胆探索;就能情绪高涨、想象丰富;就能增强记忆效果,增强克服困难的意志。反之,是不会取得良好效果的,当然也就很难在该职业上发挥个人的优势、做出巨大贡献了。正像你在日常生活中喜欢从事自己感兴趣的的活动一样,具有一定兴趣类型的你更倾向于寻找与此有关的职业,特别是当外界环境限制较小时,你更倾向于选择自己感兴趣的职业。

2. 兴趣可以使你充分发挥才能

个人对某一个方面的工作感兴趣时,枯燥的工作会变得丰富多彩、趣味无穷。兴趣使工作不再是一种负担,而是一种享受。因为兴趣可以调动人的全部精力,使人以敏锐的观察力、高度的注意力、深刻的思维和丰富的想象力投入工作,促进你能力的发挥,大大提高工作效率。

3. 兴趣是保证职业稳定和职场成功的重要因素

对职业浓厚的兴趣是智力开发的“孵化器”。兴趣是工作动力的主要源泉之一。当你对工作感兴趣时,就愿意钻研,就会出成就,这正是兴趣的作用所在。兴趣是个体职业生涯适应的一个基本方面,可以为职业生涯的选择提供有效的信息。

工作满意是职业发展适应的一大标志。在其他条件相似的情况下,从事自己感兴趣的职业不但让你感到满意,而且能够让你的工作单位感到满意,并由此导致工作的长期性和稳定性。此外,多方面的兴趣可以使人善于应付多变的环境。如需变换工作,只要自己感兴趣,就能够很快地适应这份工作。因此,兴趣是职场成功的一个重要因素,它能够将你的潜能最大限度地调动起来,使你长期专注于某一方向,做出艰苦的努力,取得令人瞩目的成绩。

（三）如何了解自己的职业兴趣

最近一项有关“中国城市青年价值观念及生活形态”的调查显示，当代城市青年生活价值取向有了较大改变，生活追求时尚、价值观趋向理性，而“兴趣”则成为青年职业价值的最大砝码，“有兴趣”这一高级心理需求已成为青年择业的最重要动因。

有的人对天文、地理、古今中外无所不晓，对各行各业都怀有兴趣；有的人除了与自己工作、学习有关的活动外，对其他事物视而不见，听而不闻。你如果兴趣广泛、眼界开阔，解决问题时就可以从多方面受到启发，并有助于确定与你能力倾向相一致的职业生涯方向，在职业生涯选择上有较大的余地；你如果只在已习惯的、狭小的活动范围内探寻新的活动方式，是不容易取得成功的，在职业生涯选择面前会显得束手无策。

必须在正确的指导下，从广泛的兴趣中确立中心兴趣，才能使你获得深邃的知识，使活动具有创造性；如果你只有广泛性而无中心职业兴趣，往往知识肤浅，没有确定的职业生涯方向，在规划职业生涯时就会犹豫不定，不利于自己的发展和成才。

有的人兴趣一经形成就稳定不变，尽管以后兴趣面不断拓宽，但始终保持着原来的职业兴趣。有的人则职业兴趣多变，缺乏稳定性和持久性，对某一职业很容易发生兴趣，但很快又被另一种职业兴趣所代替。在选择职业生涯时，这种朝三暮四的态度很难适应职业生涯要求。只有稳定的职业兴趣才能推动你深入理解问题，从而获得系统和深刻的知识。

（四）巩固和培养你的兴趣

在充分了解自己职业兴趣的基础上，我们还需要巩固和培养自己的兴趣，具体可以从以下几方面入手。

1. 就业前拓宽职业认知面

就业前认识的职业种类越多，对职业的性质了解得越细致，你的职业兴趣就会越广泛。职业兴趣越广泛，择业动机就越强，择业余地也会相对宽广。

2. 树立必要的社会责任心

当就业环境和自身素质决定你必须干自己不喜欢的工作时，你应该拿出必要的对社会负责的态度来，培养自己的职业兴趣，即所谓“干一行，爱一行”。事实上，在就业时，多数人并不总是能够挑选到自己的理想职业。当你还不能选择到自己满意的职业时，就必须尽快调整职业期望值，适应就业环境，在不理想的职位上，培养职业兴趣，干出一番理想的事业来。“把没有意思的工作很有意思地完成。”美国钢铁大王戴尔·卡耐基这样告诫人们。

3. 先就业 后择业

多数人的就业实践表明，走上职位的方法多种多样，有被别人安排的，有自己找到的，有撞上的，有捡来的，有被迫干上的。除去自己找到的职业外，其他几种就业方法都是被动的。被动得到的职业，你也会对它产生兴趣，其方法是先就业，后择业。不少职业，你

刚开始从事它的时候,可能对它毫无兴趣。但是随着你从业时间的延长和职业技能的提高,加之对职业生涯意义的全面了解,特别是当你能够在这些职位上取得一定成绩的时候,你的职业兴趣就会大大增加。只要你专心地、深入地去从事某种职业,你就会发现它有一种使你倾心的魅力。

4. 量体裁衣

陶行知先生曾讲过一段发人深省的话:“我觉得中学生有一个大问题,即择业问题。我以为择业时要根据个人的才干和兴趣,做事要有快乐,所以我们要根据个人的兴趣来择业。但是我们是要成功,我们必要有那样的才干。”所谓才干,一般是指你最拿手、最擅长的某些知识或技能。通常情况下,才干与兴趣有着互相推动的效应,即兴趣产生才干,才干助长兴趣;同时才干也能产生兴趣,兴趣又会强化才干。

在你初次择业时,应以自己所拥有的才干,即擅长的知识和技能去选择职业。因为根据自己的才干适应职业的状况择业,往往更趋向于职得其人、人适其职的最佳状态。在这种最佳状态下,你的工作才能愈做愈有兴趣,愈做愈长才干,最后的结果可能是使你成为某一职业领域内的人才。

二、气质与职业

职业生涯设计也要考虑人的气质。在气质方面,人与人之间同样存在种种个体差异。因此,深入了解和准确识别气质方面的个体差异是正确进行职业发展规划的前提条件之一。

(一) 什么叫气质

心理学家认为,气质是以个人生来就具有的心理活动的动力特征,存在着神经生理学的基础,因而具有较强的稳定性。终其一生,气质能使我们每个人的全部心理活动都染上个人独特的色彩。具有某种气质类型的人,常常会在内容很不相同的活动中都显示出同样性质的动力特征。例如,一个人具有安静迟缓的气质特征,这种气质特征会在学习、工作、当众演说、体育比赛等各种活动中表现出来。可见,人的气质特点不以活动内容为转移,它表现出了一个人与生俱来的自然特性。气质没有好坏善恶之分。关于人类气质的研究可以上溯到古希腊医学之父——希波克拉底,之后,俄国的心理学家和生理学家巴甫洛夫、英国心理学家艾森克都对气质理论的完善做出了很大的贡献。

(二) 气质类型与职业

古希腊医生希波克拉底认为,人的气质是由人体体液的不同分配比例决定的。他设想人体内有血液、粘液、黄胆汁、黑胆汁四种基本体液。肌体的状态取决于四种体液混合的比例。罗马哲学家卡伦继承并发展了这一学说,之后,以某种体液占优势为根据,概括为四种气质类型,血液——多血质、粘液——粘液质、黄胆汁——胆汁质、黑胆汁——抑